

<p>1 - A perda da capacidade culinária e redução do tempo destinado ao preparo de alimentos tem acarretado:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fortalecimento na produção de produtos orgânicosb) Enfraquecimento de feiras livres e pequenos empreendimentosc) Redução da compra no varejo	<p>2 - A escolha de ingredientes frescos para o preparo de receitas são importantes para:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Despertar os sentidos e a criatividadeb) Promover a saúdec) As opções "a" e "b" estão corretas
<p>3 - Cozinhar em companhia é importante para:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fortalecer a amizade e as relações familiaresb) Melhorar a qualidade de vidac) As opções "a" e "b" estão corretas	<p>4 - Eu não possuo habilidades culinárias, e agora?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Peço fast-foodb) Peço receitas para pessoas que sabem cozinharc) Compro produtos industrializados prontos para consumo
<p>5 - Não tenho tempo para cozinhar, o que devo fazer?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Comprar fast-foodb) Ficar sem comerc) Planejar as compras e o preparo dos alimentos	<p>6 - Pra quê eu vou cozinhar se na minha casa tem gente que cozinha todo dia?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Para mostrar que sou melhorb) Para tirar o lugar de quem cozinhac) Para saber cozinhar e ter autonomia
<p>7 - Dentre os alimentos a seguir, os que têm propriedades termogênicas são:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Feijão, açaí, pitangab) Gengibre, chá verde, pimentac) Canela, gergelim, aveia	<p>8 - O glúten é encontrado em:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fécula de batata, fécula de mandioca e fubáb) Farinhas de arroz, amido de milho, farinha de inhamec) Farinha de trigo, centeio, cevada
<p>9 - Substância química presente nos alimentos, cuja carência pode ocasionar danos à saúde:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Nutrienteb) Corantec) Adoçante	<p>10 - Pessoas com doença celíaca não podem comer:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Corantes artificiaisb) Vitamina Kc) Glúten

<p>1 - São ingredientes encontrados somente nos alimentos ultraprocessados:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Ingredientes frescosb) Ingredientes de origem vegetalc) Ingredientes artificiais	<p>2 - A urbanização, a tecnologia e a industrialização, contribuíram para:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Produção de comida rápida, pré-preparada e ultraprocessadab) Fortalecer a sustentabilidade no campoc) Intensificar a saúde da população
<p>3 - Qual o percentual da população brasileira baseia sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados?</p> <ul style="list-style-type: none">a) 25%b) 20%c) 50%	<p>4 - Entre as crianças brasileiras, merece maior atenção o aumento dos casos de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Desnutriçãob) Sobrepesoc) Deficiência de iodo
<p>5 - A substituição de alimentos in natura por ultraprocessados pode causar.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Desequilíbrio de nutrientesb) Ingestão excessiva de caloriasc) As opções "a" e "b" estão corretas	<p>6 - Qual parcela da população brasileira tem o hábito de mexer no celular durante as refeições?</p> <ul style="list-style-type: none">a) 8%b) 60%c) 33%
<p>7 - Realizar as refeições assistindo TV ou mexendo no celular ocasiona:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Falta de atenção no alimento e prejudica a socializaçãob) Maior desenvolvimento intelectualc) As opções "a" e "b" estão corretas	<p>8 - Marque a opção que apresenta um exemplo de lanche prático e saudável:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Biscoitos recheadosb) Frutasc) Achocolatado
<p>9 - Os hábitos de mastigar pouco e comer rápido podem causar:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Má digestão, diminuição da saciedade, aumento de pesob) Nenhum problemac) Melhora da digestão, maior perda de peso	<p>10 - Alimentos ultraprocessados, conhecidos por sua "praticidade", possuem grande teor de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Água, ferro e vitamina Ab) Gordura hidrogenada, sódio (sal) e açúcarc) Lactose, glúten e açúcares livres

<p>1 - A melhor opção para uma alimentação saudável encontradas em mercados são?</p> <p>a) Alimentos in natura b) Alimentos ultraprocessados c) Alimentos processados</p>	<p>2 - A melhor forma de exercer alimentação como ato político é:</p> <p>a) Consumir alimentos produzidos localmente b) Comer em restaurantes de fast-food sem conhecer os ingredientes c) Comprar alimentos produzidos com agrotóxicos</p>
<p>3 - A produção de alimentos não sustentáveis pode gerar:</p> <p>a) Insegurança alimentar e nutricional b) Redução nos lucros financeiros c) Inclusão social</p>	<p>4 - Programas públicos de incentivo econômico aos pequenos produtores não fortalecem:</p> <p>a) A agricultura intensivista b) O trabalho rural feminino c) A agricultura familiar</p>
<p>5 - Assegurar os direitos dos jovens à sustentabilidade e ao meio ambiente é um objetivo da(o):</p> <p>a) Plano Nacional de Jovens estrangeiros b) Política Nacional de Recursos Hídricos c) Plano Nacional de Juventude e Meio Ambiente</p>	<p>6 - Políticas de Incentivo Agroecologia e Produção Orgânica contribuem para:</p> <p>a) Maior desenvolvimento da pecuária no Brasil b) Garantir maior inserção de indústrias no campo c) O desenvolvimento sustentável e a qualidade de vida da população</p>
<p>7 - São formas de garantir o Direito Humano a Alimentação:</p> <p>a) Reconhecer a soberania dos povos b) Respeitar e promover a diversidade alimentar c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>	<p>8 - A tendência atual do "faça você mesmo" amplia a criatividade e dá mais autonomia para, por exemplo:</p> <p>a) Ganhar uma renda extra b) Deixar de ser refém de produtos industrializados c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>9 - O direito humano à alimentação adequada dos povos é assegurado quando se tem:</p> <p>a) Acesso seguro à terra por mulheres e homens. b) Desvalorização do cultivo de alimentos tradicionais c) Melhoramento genético das sementes</p>	<p>10 - Quantas corporações do ramo da alimentação dominam o mercado econômico na sociedade atual?</p> <p>a) 120 b) 75 c) 9</p>

<p>1 - O desperdício de alimento no Brasil é de:</p> <ul style="list-style-type: none">a) 41.000 toneladasb) 4.100 toneladasc) 410 toneladas	<p>2 - O país que ocupa o primeiro lugar no ranking mundial de consumo de agrotóxicos é:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Estados Unidosb) Brasilc) Rússia
<p>3 - São considerados alimentos ultraprocessados...</p> <ul style="list-style-type: none">a) Salgadinhos “de pacote”, água engarrafadab) Refrigerantes, macarrão “instantâneo”c) Goiabada, leite	<p>4 - Qual o percentual de milho transgênico produzido no Brasil?</p> <ul style="list-style-type: none">a) 32,70%b) 59,80%c) 88,40%
<p>5- Nossa alimentação pode ser mais sustentável quando:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Escolhemos alimentos da safra e cultivados em nossa regiãob) Escolhemos alimentos orgânicos produzidos em locais distantesc) Escolhemos produtos bem embalados	<p>6- A embalagem de alimentos que gera menor impacto no meio ambiente é:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Plásticob) Vidroc) Papel
<p>7 - A principal forma de produção de alimentos no Brasil é:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Agricultura familiarb) Indústriac) Pecuária extensiva	<p>8- Os tipos de alimentos mais desperdiçados no mundo são?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Frutas, vegetais e raízesb) Peixes e frutos do marc) Cereais e feijões
<p>9 - A produção agrícola atual se dá de forma?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Ambientalmente sustentávelb) Ambientalmente insustentávelc) Ambientalmente renovável	<p>10 - O que são alimentos transgênicos?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Alimentos modificados geneticamente, com alterações no DNAb) Alimentos com inserção de vírus no DNAc) Alimentos tratados por irradiação

<p>1 - As mulheres agricultoras contribuem com a renda familiar com um percentual de aproximadamente:</p> <p>a) 5%</p> <p>b) 25%</p> <p>c) 42%</p>	<p>2 - Quem é a pessoa responsável por preparar as refeições em cozinhas?</p> <p>a) Cozinheiro</p> <p>b) Cozinheira</p> <p>c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>3- A Marcha das Margaridas representa o movimento:</p> <p>a) De mulheres de empresas metalúrgicas e petroleiras</p> <p>b) No Jardim Botânico, realizado na primavera</p> <p>c) De mulheres do campo pela luta contra a discriminação e violência</p>	<p>4 - O culto ao corpo magro nas propagandas e programas de TV contribuem para:</p> <p>a) Enfraquecer o mercado de cosméticos</p> <p>b) A associação enganosa da magreza com a saúde e o sucesso profissional</p> <p>c) Baixar a audiência dos programas</p>
<p>5 - Cerca de 70% dos alimentos consumidos no mundo são produzidos por mulheres e homens agricultores que produzem em uma escala:</p> <p>a) Grande</p> <p>b) Pequena</p> <p>c) Média</p>	<p>6 - O apoio paterno ou de outros membros da família durante a amamentação ajuda:</p> <p>a) Aumentar a mortalidade infantil</p> <p>b) Aumentar a natalidade e uso de substitutos do leite materno</p> <p>c) Evitar o desmame precoce e doenças ou mortes infantis</p>
<p>7 - A amamentação traz benefícios para a saúde da mulher tais como:</p> <p>a) Proteção contra cânceres de mama e de ovário</p> <p>b) Cabelos e unhas mais fortes</p> <p>c) Diminuição do apetite</p>	<p>8 - Estudos mostram que a qualidade da alimentação dos homens não é tão boa, porque:</p> <p>a) Suas mulheres cozinham mal</p> <p>b) Não valorizam o cuidado à saúde e comem mais fora de casa</p> <p>c) Gastam muito tempo assistindo futebol</p>
<p>9 - O exagero dos jovens na busca por um corpo bonito pode levar a:</p> <p>a) Ter mais saúde e qualidade de vida</p> <p>b) Adoção de dietas milagrosas e não saudáveis</p> <p>c) Califórnia</p>	<p>10 - O aumento da contribuição das mulheres na renda familiar tem ocorrido em função:</p> <p>a) do aumento do desemprego masculino</p> <p>b) De uma maior participação delas no mundo do trabalho</p> <p>c) Delas gastarem mais dinheiro</p>

<p>1 - Entende-se por comensalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comer sozinho b) Comer em companhia c) Comer sentado 	<p>2 - Comer sozinho pode estar relacionado com:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) O enfraquecimento do espaço familiar como unidade social b) Comer vendo TV ou na frente do computador, em pé ou andando c) As opções “a” e “b” estão corretas
<p>3 - Os alimentos ultraprocessados, por virem prontos, em porções individuais, e não precisarem ser compartilhados:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Diminuem a interação social b) Possuem alto valor nutricional c) Fortalecem os laços afetivos 	<p>4 - Aumentamos a interação social em nossa família quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Cozinhamos e realizamos as refeições juntos com nossos familiares b) Consumimos alimentos congelados, instantâneos e práticos c) Comeremos assistindo TV
<p>5 - As opções para comer fora de casa de forma mais saudável são:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comer em restaurantes e lanchonete b) Levar comida preparada em casa ou comer em restaurante a quilo c) Ambas as alternativas estão corretas 	<p>6 - O prazer proporcionado pela alimentação são influenciados por:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Moda e organização b) Ambiente e companhia c) Consumismo e sabor da comida
<p>7 - Não amamentar a criança pode aumentar as chances de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Diminuir os gastos com os tratamentos de saúde b) Doenças infantis c) Reduzir as taxas de obesidade e diabetes tipo 2 	<p>8 - Para que a carga de trabalho com a alimentação da família não recaia sobre uma única pessoa, é necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Dividir as tarefas b) Assumir tudo sozinho c) Contratar um cozinheiro
<p>9 - Comer em companhia de amigos favorece:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) A perda de tempo b) O ganho de tempo c) A convivência, a troca e o prazer de comer 	<p>10 - Seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia faz parte da nossa história. Isso quer dizer que:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) É um modo simples e profundo de criar relações entre pessoas b) Envolve dividir tarefas como adquirir, preparar e cozinhar alimentos c) As opções “a” e “b” estão corretos

<p>1 - O vegetarianismo se difere do veganismo em:</p> <p>a) Vegetarianismo exclui somente carne vermelha</p> <p>b) Vegetarianismo exclui todos os tipos de carne</p> <p>c) Vegetarianismo só consome ovo</p>	<p>2 - A alimentação vegana se baseia em:</p> <p>a) Exclusão qualquer produto de origem animal</p> <p>b) Exclusão de leite e ovo</p> <p>c) Exclusão de carne bovina</p>
<p>3 - "Comida de verdade" é considerada como:</p> <p>a) Comida composta por gordura hidrogenada e amido modificado</p> <p>b) Patrimônio alimentar material e imaterial nacional</p> <p>c) Alimentos produzidos de forma asséptica, a vácuo e em sachês</p>	<p>4 - A comida de verdade protege:</p> <p>a) Nossa cultura, sociobiodiversidade e ancestralidade</p> <p>b) O comércio controlado por grupos econômicos transnacionais</p> <p>c) Práticas de biogenética e o manejo de ingredientes bioativos</p>
<p>5 - Das opções a seguir, é correto afirmar:</p> <p>a) Alimentos cozidos têm menos resíduos de agrotóxicos</p> <p>b) Resíduos de agrotóxicos podem ser encontrados no leite materno</p> <p>c) Agrotóxicos são fáceis de serem eliminados dos alimentos</p>	<p>6 - A cultura alimentar construída historicamente no Brasil é proveniente da influencia:</p> <p>a) De povos nativos indígenas e das correntes de imigração</p> <p>b) De povos asiáticos</p> <p>c) Dos povos germânicos e indígenas</p>
<p>7 - Para a realização do Direito Humano à Alimentação é necessário o:</p> <p>a) Direito a terra e ao fogo</p> <p>b) Direito à água e a terra</p> <p>c) Direito aos bens de consumo</p>	<p>8 - Para os cidadãos, a agricultura urbana é importante pois:</p> <p>a) Garante aproximação entre a produção e o consumo de alimentos</p> <p>b) Valoriza o patrimônio agroalimentar</p> <p>c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>9 - São tipos de feijões encontrados no Brasil?</p> <p>a) Integral, rouge</p> <p>b) Branco, caipira</p> <p>c) Carioca, fradinho</p>	<p>10 - Os alimentos in natura ou minimamente processado são comercializados geralmente em:</p> <p>a) Farmácias</p> <p>b) Feiras</p> <p>c) Lanchonetes</p>

<p>1 - Para a produção de 1kg de carne bovina, gasta-se quantos litros de água?</p> <p>a) 5200 litros b) 1880 litros c) 15500 litros</p>	<p>2 - A utilização racional e integrada da água visando o desenvolvimento sustentável, é um dos objetivos da(o):</p> <p>a) Programa Nacional de Imunização b) Política Nacional de Recursos Hídricos c) Política Nacional de Promoção de Saúde</p>
<p>3 - A produção de carne bovina prejudica o meio ambiente, porque?</p> <p>a) Emite gás metano b) Consome água de forma excessiva c) Todas as anteriores</p>	<p>4 - O que fazer para economizar água ao se alimentar?</p> <p>a) Escolher alimentos que utilizam menos água para ser produzido b) Evitar o desperdício de alimentos c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>5 - Qual região brasileira está enfrentando uma situação de insegurança hídrica?</p> <p>a) Sul b) Sudeste c) Norte</p>	<p>6 - A água, considerada um bem comum da humanidade, é um recurso natural:</p> <p>a) Ilimitado b) Limitado c) Inseguro</p>
<p>7 - Do ponto de vista nutricional, a água é considerada como:</p> <p>a) Um nutriente b) Um alimento c) Nenhuma das opções</p>	<p>8 - O modelo dominante de produção de alimentos em larga escala no Brasil tem como característica:</p> <p>a) A elevada concentração fundiária e uso de agrotóxicos b) O uso indiscriminado dos recursos hídricos c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>9 - O Programa Nacional de Segurança Hídrica tem como objetivo:</p> <p>a) Garantia de abastecimento de água para consumo e produção b) Medidas para reduzir os riscos associados a eventos críticos c) Ambas estão corretas</p>	<p>10 - Qual a quantidade de água é utilizada para a produzir 1kg de farinha de trigo?</p> <p>a) 1300 litros b) 9500 litros c) 2200 litros</p>

<p>1 - Uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados pode acarretar:</p> <p>a) Diabetes tipo II, obesidade, problemas cardíacos</p> <p>b) Melhora na respiração, maior rigidez nos músculos</p> <p>c) Insuficiência respiratória, trombose.</p>	<p>2 - As informações que devem constar nas embalagens dos alimentos são regulamentadas pelo (a):</p> <p>a) ANVISA</p> <p>b) PROCON</p> <p>c) INMETRO</p>
<p>3 - O consumo de produtos alimentícios ultraprocessados:</p> <p>a) Reduz a mortalidade infantil</p> <p>b) Estimula o consumo de alimentos in natura</p> <p>c) Reduz a prática culinária em casa</p>	<p>4 - A expressão "imagem meramente ilustrativa" no rótulo dos alimentos significa:</p> <p>a) Que o produto é exatamente igual ao da embalagem</p> <p>b) Que o produto não é necessariamente igual ao da embalagem</p> <p>c) Que o produto foi pintado na embalagem</p>
<p>5 - Bebidas diet podem ser uma opção saudável para pessoas que buscam:</p> <p>a) Aumentar a massa muscular</p> <p>b) Perder gordura localizada</p> <p>c) Atender necessidades alimentares especiais, como diabetes</p>	<p>6 - Ao consumir produtos alimentícios, é importante observar a rotulagem para:</p> <p>a) Escolher o alimento com menos ingredientes possível</p> <p>b) Escolher alimentos com muitos ingredientes</p> <p>c) Escolher alimentos com acidulantes, corantes e conservantes</p>
<p>7 - Qual a diferença entre refresco, néctar e suco de frutas?</p> <p>a) Nenhuma, todas vem da fruta e são naturais</p> <p>b) Refresco é industrializado, néctar e suco são naturais</p> <p>c) Refresco e néctar são ultraprocessados, e sucos são in natura ou minimamente processados</p>	<p>8 - A indústria e os serviços de alimentos procuram atrair seus clientes por meio de:</p> <p>a) Oferecendo refeições rápidas</p> <p>b) Oferecendo alimentação saudável e nutritiva</p> <p>c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>
<p>9 - Como a publicidade e propaganda de alimentos podem atuar para promoção da escolha alimentar saudável?</p> <p>a) Aperfeiçoar as informações nutricionais do rótulo</p> <p>b) Promover propagandas abusivas e enganosas</p> <p>c) Rotular o alimento de forma implícita</p>	<p>10 - O instituto que luta pela proteção e defesa dos consumidores é o:</p> <p>a) IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística</p> <p>b) IDEC - Instituto de Defesa do Consumidor</p> <p>c) INCA - Instituto Nacional do Câncer</p>

<p>1 - A publicidade exerce influência sobre as escolhas alimentares das crianças?</p> <p>a) Com frequência b) Raramente c) Nunca</p>	<p>2 - As propagandas comerciais vinculadas a produtos alimentícios têm como função:</p> <p>a) Informar as pessoas sobre alimentação saudável b) Orientar c) Vender o produto</p>
<p>3 - Uma consequência da superexposição de jovens e crianças à televisão é:</p> <p>a) A exposição à publicidade de alimentos ultraprocessados b) Desenvolvimento de raciocínio lógico c) O aumento do poder de escolha de alimentos</p>	<p>4 - Por que grandes empresas focam seus anúncios no público infantil?</p> <p>a) Pois as empresas querem fazer as crianças felizes b) Pois são mais vulneráveis aos apelos publicitários c) Pois as crianças possuem mais senso crítico</p>
<p>5 - Para ser um consumidor de alimentos consciente é preciso:</p> <p>a) Não passar tanto tempo em frente às mídias e tecnologias b) Possuir senso crítico ao ser confrontado com publicidade c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>	<p>6 - As crianças brasileiras influenciam as decisões de compra de uma família?</p> <p>a) Nunca b) Sim, entre 10% a 50% das escolhas c) Sim, em até 80% das escolhas</p>
<p>7 - O meio utilizado para persuadir as escolhas do público infantil são:</p> <p>a) Publicidade na TV e na internet b) As escolas e creches c) As opções "a" e "b" estão corretas</p>	<p>8 - Que elementos são utilizados pela indústria para atrair as crianças?</p> <p>a) Escola e lazer b) Arte e Cinema c) Personagens famosos, brindes, jogos e embalagens chamativas</p>
<p>9- As crianças aumentam o consumo de alimentos com altos teores de sódio, gorduras e açúcar, quando expostas à:</p> <p>a) Educação alimentar nutricional (EAN) b) Educação escolar e familiar c) Publicidade de produtos na TV e/ou Internet</p>	<p>10- É considerada abusiva pelo Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conand)</p> <p>a) A publicidade em ambientes públicos b) A publicidade e comunicação mercadológica dentro de escolas c) A publicidade em jornais e revistas.</p>